

Der Gesundheitsbegriff

Nach Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bedeutet Gesundheit:

Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens

Gesundheit bedeutet aber mehr als ein augenblicklicher Zustand. Gesund sein bedeutet auch ein positives Verhalten des menschlichen Körpers unter krank machenden Bedingungen. Das heißt, ein wirklich gesunder Körper besitzt auch unter guten äußeren (Umwelt) und guten inneren (Organen) Bedingungen eine zuverlässige Reserve, um in schlechten Zeiten (schädigende Umwelteinflüsse, Stress, Infekte, Mehrbelastung) gesund zu bleiben oder um eine eingetretene Erkrankung schneller zu überstehen.

Ein regelmäßiges vorbeugendes Bewegungstraining schafft diese Reserve. Deshalb ist die Gesundheit kein zufälliges Geschenk an das eine oder andere Individuum, sondern man muss sie sich immer aufs Neue erwerben.

In unserer Zeit gibt es mehrere Faktoren, die der Gesundheit schaden:

- Bewegungsmangel
- Stress
- Soziale Isolation
- Drogen (Rauchen, Alkohol)
- falsche Ernährung (zu einseitig, fettreich, zu viel)

Sie alle können in die Krankheit führen.

Regelmäßig Sport zu treiben kann helfen:

1. Verbesserung der körperlichen Fitness (Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel, Immunsystem....)
2. Verbesserung der seelischen Verfassung (man fühlt sich wohler, baut Stress ab)
3. Sport führt zu sozialen Kontakten (gemeinsames Training in der Gruppe)

Beim Trainieren sollte man jedoch auch darauf achten, dass man

- die richtige Sportausrüstung besitzt
- gezielt und gesundheitsorientiert trainiert (Aufwärmen, Abwärmen, kein zu hohes Training)
- sich genügend Erholung gönnt (Schlaf, Verletzungspausen, Trainingsabstände)
- auf die Signale des Körpers hört

Gesundheit und Sport

Ein gestiegenes Körper- und Gesundheitsbewusstsein, mehr Freizeit und der Stellenwert des Sports sind aktueller denn je. Von Medizinern wird hierbei immer wieder die Bedeutung von Ausdauersportarten zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betont, wobei die Ausdauer nur einen Bereich der gesamten Kondition darstellt.

Was ist Kondition?

- 1. Ausdauer:** bedeutet das Durchhaltevermögen, um lange Strecken zu laufen, radeln oder zu schwimmen. Bei guter Ausdauer ermüdet man nur langsam und erholt sich schnell.
- 2. Kraft:** geht von den Muskeln aus, gut trainierte Muskeln stützen die Wirbelsäule und schonen die Gelenke.
- 3. Schnelligkeit:** bedeutet zum einen auf ein Signal hin schnell zu reagieren und zum anderen eine Bewegung mit oder ohne Gegenstand so schnell wie möglich auszuführen.
- 4. Beweglichkeit:** hängt damit zusammen, wie weit du deine Bänder, Sehnen und Muskeln dehnen kannst.
- 5. motorischen Eigenschaften:** hängen eng mit der Person des Sportlers zusammen, ob er schnell Bewegungsabläufe erfassen und ausführen kann.

Lifetime-Sportarten und ihre Vorteile

Um die allgemeine Kondition zu trainieren werden immer wieder Schwimmen, Radfahren und Jogging genannt. Man kann sie mit wenig Geräteaufwand ein Leben lang betreiben. Bei all diesen Sportarten ist es außerdem sehr gut möglich im aeroben Bereich zu trainieren.

Aerobes Training: Der Körper nimmt beim Training so viel Sauerstoff auf, wie er in der Muskulatur benötigt. Der Sportler ermüdet nicht schnell.

Anaerobes Training: Der Körper nimmt bei höherer Belastung nicht mehr genügend Sauerstoff auf. Die Muskeln übersäuern, Puls und Atmung werden sehr schnell und Ermüdungserscheinungen treten auf.

Schwimmen: Das Eigengewicht fehlt, keine Gelenke werden überbelastet, alle Muskeln werden trainiert, gutes Herz-Kreislauf-Training, verbessert die allgemeine Kondition, Rückenschwimmen bei Problemen mit der Wirbelsäule, beim Brustschwimmen darauf achten, dass man nicht mit einem Hohlkreuz schwimmt

Jogging: gutes Herz-Kreislauf-Training, gesamter Bewegungsapparat wird trainiert, erhöhte Sauerstoffaufnahme an der frischen Luft, geistige Entspannung, Schuh muss gut gefedert sein und dem Fuß angepasst

Radfahren: Fuß- und Kniegelenke tragen nicht das gesamte Gewicht, gutes Herz-Kreislauf-Training, viele Muskeln werden trainiert, Bewegung an der frischen Luft, Räder müssen der Körpergröße angepasst sein

Die Bedeutung des Auf- und Abwärmens

Aufwärmen

Unter dem Begriff „Aufwärmen“ versteht man Maßnahmen zur Herstellung einer optimalen körperlichen und geistigen Verfassung vor dem Training oder dem Wettkampf.

1. Allgemeines Aufwärmen

- Aktives Bewegen großer Muskelgruppen mit dem Ziel die Körpertemperatur zu steigern

2. Spezielles Aufwärmen

- Vorbereitung auf die besonderen Anforderungen einer Sportart und spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen

Das Aufwärmen und die damit verbundene Erhöhung der Körpertemperatur hat zur Folge, dass der Stoffwechsel beschleunigt wird, die Atmung angeregt wird, die Muskulatur beweglicher wird und die Gelenke nicht überbelastet werden.

Dabei sind folgende Grundsätze zu beachten:

- Erst das allgemeine, dann das spezielle Aufwärmen
- Nach dem Aufwärmen keine zu lange Bewegungspause
- Erst die Geräte aufbauen, dann das Aufwärmen
- Für beide Aufwärmarten mindestens jeweils 5 Minuten einplanen

Abwärmen

Unter dem Abwärmen versteht man Maßnahmen zur Vorbereitung von Körper und Psyche auf die Erholungsphase nach dem Training oder Wettkampf. Das Abwärmen hat die Muskelentspannung zum Ziel, wobei ein Regenerationsprozess eingeleitet werden soll.

1. Aktives Abwärmen

- lockeres Auslaufen, Dehnübungen, Entspannungsübungen

2. Passives Abwärmen

- Duschen nach der sportlichen Betätigung

Das Ziel des Abwärmens ist es, dass sich die Muskeln entspannen, die Atemfrequenz verlangsamt wird, die Körpertemperatur wieder sinkt und saure Stoffwechselprodukte, die zu einem Muskelkater führen können, schneller abgebaut werden.

Entspannungsübungen fördern das allgemeine Wohlbefinden, man ist leistungsbereiter und baut Aggressionen ab.

Welche Auswirkungen hat der Bewegungsmangel?

1. Erkrankungen des Bewegungsapparates

- a) **Gelenke:** ein durch Muskeln nicht gestütztes Gelenk kann leichter umknicken. Kommt dies öfters vor, kann es zu einer Schädigung der Gelenkkapsel kommen und dies begünstigt die Entwicklung einer Arthrose (Gelenkerkrankung).
- b) **Wirbelsäule:** sind keine Muskeln da, entsteht leicht eine Fehlhaltung und es kann zu einem Bandscheibenleiden kommen
- c) **Knochen:** eine ungenügende Druck- und Biegebelastung führt oft zu einer Osteoporose (krankhaftes Poröswerden von Knochen)
- d) **Muskulatur:** die Muskeln werden immer schwächer und die Motorik immer schlechter. Man verletzt sich leichter.

2. Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems:

- a) **Blutdruck:** durch zu wenig Bewegung kann es zu Bluthochdruck kommen. Dieser verursacht Schäden an den Gefäßen. Die Folge ist der Herzinfarkt, der Schlaganfall und das sogenannte „Raucherbein“
- b) **Venensystem:** ein untrainiertes Herz kann weniger Blut durch die Adern pumpen. Es kann zu einem Venenstau kommen.

3. Erkrankungen des Stoffwechsels:

- a) **Fettstoffwechsel:** hier kann es zu einer Erhöhung des Cholesterinwertes kommen. Cholesterin ist ein Blutfett, das für unseren Körper sehr wichtig ist. Hat man jedoch zu viel (durch Nahrungsaufnahme), kann es zu Fettablagerungen an den Gefäßen kommen.
- b) **Blutzucker:** ein stark erhöhter Blutzuckerwert führt auf Dauer zu einer Diabetes. Hier können dann die Zellen den Zucker nicht mehr aus der Blutbahn aufnehmen.

4. Erkrankungen des Nervensystems:

Ist die Psyche einem Dauerstress ausgesetzt und hat keine Möglichkeit diesen abzubauen, kann es zu einer ständigen Überlastung der Psyche und zu Unausgeglichenheit kommen. Es können Angstzustände entstehen, aber auch zu Bluthochdruck führen. Die Folgen wären eine Herzschädigung und depressive Reaktionen.

5. Erkrankungen des Immunsystems:

Durch zu wenig Bewegung wird das Immunsystem geschwächt. Es kann Krankheitserreger nicht mehr so leicht bekämpfen und man wird leichter krank. Dies führt zu Infektionen, mit denen der Körper ständig fertig werden muss.

Was uns wirklich dick macht?

Mehr als die Hälfte der Deutschen ist zu dick. Die Gründe liegen zwar manchmal in den Genen, aber viel mehr in unserer alltäglichen Umgebung und in den gesellschaftlichen Faktoren: Essen ist allgegenwärtig, rund um die Uhr erhältlich und es wird immer mehr mit Kalorien angereichert.

Dickmacher 1: Wir essen immer größere Portionen

Vor dreißig Jahren steckten in einer Tüte Gummibärchen 57 Gramm, heute sind es bis zu 500. Der Packungsinhalt von Kartoffelchips stieg zwischen 1959 und 2000 um 300 Prozent. Die Teller in den Restaurants sind kräftig gefüllt und überall werden XXL-Portionen angeboten.

Dickmacher 2: Wir essen immer mehr Fertigprodukte.

Hier werden natürliche Lebensmittel in kleinste Bestandteile zersetzt und mit Salz-, Zusatz- und Aromastoffen angereichert. Man muss nicht mehr so viel kauen und oft haut man noch einen zweiten Teller rein, weil sich das Sättigungsgefühl erst viel später einstellt. Zudem sind sie reich an Zucker und Fetten und oft deckt schon eine Mahlzeit den Kalorienbedarf für einen Tag.

Beispiel für je 200 Gramm:	Pellkartoffeln:	140 kcal
	Kroketten:	360 kcal
	Pommes:	560 kcal
	Chips	1 040 kcal

Dickmacher 3: Wir halten uns nicht mehr an Mahlzeiten

Seit Jahren löst sich der Drei-Mahlzeiten-Rhythmus auf. Statt Frühstück, Mittag und Abendbrot, snacken wir stets und ständig – und das meistens allein. Vor dreißig Jahren saßen Eltern, Kinder und Freunde noch gemeinsam. Heute sitzt nur jede dritte Familie einmal täglich am Tisch. In nur etwa der Hälfte der deutschen Haushalte wird täglich gekocht. Viele Schüler müssen sich tagsüber selber versorgen und gewöhnen sich an den Geschmack von Fertigprodukten.

Dickmacher 4: Wir essen zu oft, ohne hungrig zu sein

Bei vielen ist es nicht der Hunger, der sie zu viel essen lässt, sondern ein Puzzle aus einer Reihe von Ursachen. Viele greifen bei Frust zu Süßigkeiten und essen den Teller leer, weil sie es so gelernt haben. Die Nahrungsaufnahme dient heute häufig zur Kompensation von Gefühlen und 60 % greifen dann bevorzugt zu Schokolade und Fast Food.

Dickmacher 5: Kalorienreiche Lebensmittel sind zu billig

Für knapp zwei Euro deckt ein Hamburger mehr als ein Viertel unseres Tagesbedarfs an Fett, ein Döner ebenso. Gesunde und etwas teurere Zutaten wie mageres Fleisch, Gemüse, Getreideprodukte, hochwertige Öle oder gar Fisch landen selten im Einkaufskorb. Stattdessen gibt es fette Wurst im Zehnerpack, süße Cerealien und Supersize-Sonderpackungen. Fette, Zucker und Weißmehl sind für Lebensmittelproduzenten billige Zutaten. Sie enthalten aber kaum Ballaststoffe und Vitamine.

Dickmacher 6: Wir haben verlernt uns zu bewegen

Fitness sicherte unseren Vorfahren das Leben. Wer flink, beweglich und ausdauernd war, fing den größten Hasen und erntete die meisten Beeren. Heute verbraucht der Mensch kaum noch Energie. Studien haben gezeigt, dass die körperliche Aktivität bei Kindern stark nachlässt. Wer dann noch vor dem Fernseher futtert, wird zwangsweise dick. In Amerika bewegen sich Kinder im Schnitt nur noch knapp 30 Minuten pro Tag intensiv.

Dickmacher 7: Wir essen zu wenig sättigende Ballaststoffe

Zucker und Fett können vom Körper besonders einfach in Speicherfett umgebaut werden. Ballaststoffe, die hauptsächlich in Gemüse, Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten vorkommen, wirken auf den Stoffwechsel der Fettzellen ein, hemmen die Fettspeicherung und sorgen zusätzlich dafür, dass das Sättigungsgefühl länger anhält.

Dickmacher 8: Essen gibt es überall – und rund um die Uhr

Spaziert man durch die Stadt, umweht einen der Duft des Angebots von Bäckereien, Imbissen und Snack-Bars. Unzählige Restaurants haben bis in den frühen Morgen oder gar 24 Stunden geöffnet. Wir können alles essen, worauf wir Lust haben und wir essen häufig aus Appetit und selten aus Hunger. Laut einer Studie aus England werden Mahlzeiten, die wir im Stehen oder Gehen einnehmen vom Gehirn nicht richtig registriert.

Die besten Strategien gegen die Dickmacher

- Bestell im Fast-Food-Restaurant nicht gleich das Maxi-Menü, sondern stell dir dein Essen zusammen. Vermeide große Mengen, reichlich Mayonnaise, viel fettes Fleisch und Frittierfett.
- Geh niemals hungrig einkaufen und nur mit Einkaufszettel
- Richte zuhause dein Essen auf kleinen Tellern an. Leg ab und zu das Besteck aus der Hand. Nach 20 Minuten stellt sich ein Sättigungsgefühl ein.
- Kaufe nur einzelne Zutaten wie Obst, Gemüse oder Kräuter tiefgefroren und verwende dazu frische Produkte. Eine Wokpfanne aus Rindfleisch, frischem Gemüse und Reis dauert nicht länger als das Warmmachen einer Pizza.
- Organisiere gemeinsame Mahlzeiten.
- Setz dich zum Essen an den Tisch und lass dir Zeit
- Iss dich bei den Mahlzeiten satt und konzentriere dich auf das Essen
- Lies die Herstellerangaben und achte auf den Zuckergehalt
- Vermeide XXL-Packungen
- Versuche Bewegung in deinen Alltag einzubauen.
- Verabrede dich mit Freunden regelmäßig um eine Ausdauersportart auszuüben
- Müsli am Morgen aus Vollkornhaferflocken, Weizenkleie und Leimsamen ist nicht nur gesund, sondern sättigt auch
- Vollkornbrot statt Weißbrot
- Trink jeden Tag mindestens zwei bis drei Liter Wasser

